



5月学校給食献立表



< めあて >

令和6年度

水巻町立小学校

ひょうち	こんだて		< きいろ > おもにエネルギーの もとになるもの	< あか > おもにからだを つくるもとになるもの	< みどり > おもにからだのちようしを ととのえるもとになるもの	エネルギー (和加別)	ひとくちメモ
	主食	牛乳 おかず					
1 水	むぎごはん	ぶたにくじゃが きゅうりのすのもの	★こめ おぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こんにやく にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ	575	机の上は整理されていますか?机の上 がきれいな状態で給食時間をむかえま しょう。
2 木	むぎごはん	キャベツのでかにんにくみそいため なるとのすましじる	★こめ おぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく でかにんにくみそ なると とうふ	キャベツ にんじん ねぎ でかにんにくのめ しょうが しいたけ えのきたけ	624	「でかにんにく」は、水巻町で生まれた 食べ物です。今日は、でかにんにくのめ と、でかにんにくみそを使っています。
3 金	けんぼうきねんび						
6 月	ふりかえきゅうじつ						
7 火	コッペパン	コーンシチュー オニオンマリネ	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム	にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ きゅうり パプリカ レモン	591	「たまねぎ」には、新玉ねぎという種類 (しゅるい)があります。新玉ねぎは、ふつ うの玉ねぎに比べてあまいです。
8 水	ごもくずし	ピーナッツあえ わかたけじる こどものひゼリー	★こめ さとう ピーナッツ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん もやし こまつな キャベツ たけのこ かいわれ	537	5月5日は『こどもの日』でした。端午の 節句(たんごのせっく)とも言います。子ど もたちの健康を願う行事です。
9 木	こくとうコッペパン (ちいさめ)	わふうきのこスパゲティ マヨネーズサラダ	パン オリーブオイル スパゲティ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	しめじ えのきたけ エリンギ たまねぎ にんにく ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	569	「きのこのスパゲティ」には、3種類のきの このが入っています。それぞれのきのこの 名前が分かるようになります。
10 金	ピースごはん	ちくわのおちやのはあげ きりぼしだいこんのいために たまねぎのみそしる	★こめ ふ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	グリーンピース まっちゃ せんちゃ きりぼしだいこん にんじん えだまめ たまねぎ こまつな えのきたけ	579	「グリーンピース」は、今が旬(しゅん)の 食べ物です。今日のグリーンピースは、2年 生がさやむきをしてくれました。
13 月	むぎごはん	ぶたとじどんぶり ごまあえ	★こめ おぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ ねぎ キャベツ こんにやく こまつな にんじん もやし	658	「ぶた肉」は、ビタミンB1を多く含むお食 べ物の1つです。体の中でエネルギーを 作る時に必要な栄養です。
14 火	コッペパン	ムサカ ひよこまめいりスープ ヨーグルト	パン じゃがいも オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう だいず チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひよこまめ ヨーグルト	たまねぎ なす にんにく パセリ トマト キャベツ にんじん かいわれ	644	今日の給食は、オリンピックが初めて開 催(かいさい)された「ギリシャ」の料理 です。味わって食べてください。
15 水	むぎごはん	さばのカレーに しんじゃがいものそぼろに きのこのみそしる	★こめ おぎ さとう じゃがいも あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう さば とりにく あつあげ みそ	にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ	654	「新じゃがいも」は5月から6月ごろがお いしいです。ふつうのじゃがいもに比べて 皮がうすく、栄養たっぷりです。
16 木	しよくパン ココアクリーム	とりとだいずのあげからめ ちゅうかスープ	パン ココアクリーム こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	きくらげ にんじん たまねぎ もやし にら	645	給食の前にしっかり手洗いができていま すか?きれいな手で、パンにココアクリ ームをつけて食べましょう。
17 金	むぎごはん	やきとりふうに はるさめじる	★こめ おぎ さとう でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ	しろねぎ えだまめ にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ	591	「ばっかり食べ」をしていませんか?ごは んとおかずを交互(こうご)に食べるこ とを意識してみましょう。
20 月	おしむぎごはん	ポークカレー キャベツとウインナーのソテー	★こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ピーマン キャベツ	645	よくかむことは、健康づくりの基本です。 給食でもよくかむことを意識して、落ち着 いて食べましょう。
21 火	むぎごはん	ジャージャンどうふ バンバンジーサラダ	★こめ おぎ ごま さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ しろねぎ しいたけ もやし きゅうり	663	「ジャージャンどうふ」は、中国の家庭料 理の1つです。厚揚げと野菜をいためて 作ります。
22 水	むぎごはん	きびなごのからあげ ちくぜんに じゃがいものみそしる	★こめ おぎ さとう こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう きびなご とりにく みそ	こんにやく にんじん ごぼう たけのこ しいたけ みずな しめじ たまねぎ	585	「きびなご」は、頭からしっぽまで、丸ご と食べられる小魚です。カルシウムをしっ かりとることが出来ます。
23 木	キャラットパン	やさいたっぷりちゃんぼん フルーツあわせ	パン ちゃんぼんめん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きくらげ にんじん みずな ねぎ コーン キャベツ たまねぎ パイン(かんづめ) みかん(かんづめ) もも(かんづめ)	611	給食のちゃんぼんは、めんよりも野菜の 量を多くしています。8種の野菜のうまみ が合わさっています。
24 金	かしわごはん	ぬたあえ かきたまじる	★こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう たまご とりにく いか わかめ みそ とうふ	ごぼう にんじん ねぎ キャベツ えのきたけ たまねぎ かいわれ	528	「かしわごはん」は、福岡県で昔から食 べられている料理です。「かしわ」とは、と りにくのこです。
27 月	わかめごはん (すくなめ)	きつねうどん やさしいため	★こめ うどん あぶら	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とりにく ぶたにく	しめじ ねぎ キャベツ もやし にんじん とうみょう	619	「きつねうどん」のきつねは、油揚げのこ とです。油揚げは、大豆から作られていま す。
28 火	パインパン	てづくりあげはるまき コーンとベーコンのソテー キャベツのスープ	パン さとう こむぎこ あぶら はるさめ はるまきのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウインナー	ドライパイン にんじん たまねぎ もやし にら しいたけ コーン キャベツ えのきたけ パセリ	603	「てづくりあげはるまき」は、調理員さん がひとつずつ巻いて作っています。できた ての味をあげわってください。
29 水	むぎごはん	こうやどうふのうまに わかめといとかんてんのすのもの きくらげのつくだに	★こめ おぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ かんてん わかめ	にんじん たまねぎ きくらげ しいたけ きゅうり キャベツ かぼす さやいんげん	595	「きくらげ」は、コリコリとした食感が特 徴(とくちょう)のきのこのなかまです。よ くかんで食べましょう。
30 木	しよくパン (2まい)	ドライカレー シェルマカロニのスープ チーズ	パン あぶら こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ セロリ にんにく	579	給食を食べた後は、少し体を休めましょ う。食べ物を体の栄養にするためには、 休むことも大切です。
31 金	ぎっくひ「げんまい」 げんまいごはん	さばのコチュジャンに ひじきのいために とうふのすましじる	★こめ げんまい さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば ひじき ぶたにく とうふ	しょうが にんにく えだまめ こんにやく にんじん ごぼう しいたけ えのきたけ ねぎ	634	「コチュジャン」は、かんこく料理でよく 使われる調味料です。から味とあま味が あるみそです。

献立は水巻町のホームページでも公開しています。



5月分の給食費の引き落とし日
5月27日(月)

- ※ ★こめは、遠賀郡産の「夢つくし」を使っています。
- ※ 材料の都合で献立を変更することがあります。
- ※ エッグケアマヨネーズは、卵不使用のものです。

※1日は猪熊小学校が、2日は帆小学校、頃末小学校、吉田小が歓迎遠足のため、給食はありません。